

BEAUTY

MENU DI NAVIGAZIONE

- FRUTTA SECCA: FA DIMAGRIRE E ALLUNGA LA VITA

1781000

Frutta secca: allunga la vita

La frutta secca non fa male e non fa ingrassare. Non si contano più gli studi scientifici che sfatano uno dei luoghi comuni più diffusi su questi alimenti, amati da molti ma tenuti lontano da chi è a dieta. La conclusione di questa analisi è che il consumo di frutta secca non è associato ad un maggiore rischio di obesità neanche a lungo termine. Tra l'altro, la frutta secca essendo ricca di fibre dà un profondo senso di sazietà e di gratificazione del palato. L'importante è mangiarla nelle giuste quantità e in sostituzione piuttosto che in aggiunta ad altri alimenti. Anche perché fa bene alla salute: un recente studio pubblicato sul New England Journal of Medicine ha dimostrato che inserire nella nostra dieta giornaliera una moderata quantità di nocciole, mandorle, noci, noccioline o pistacchi allunga la vita riducendo del 29% il rischio di malattie cardiovascolari e dell'11% il rischio di tumore. Un altro studio ha dimostrato che il consumo di due porzioni da 30 grammi al giorno di frutta oleosa fa diminuire il colesterolo totale e quello LDL ed aumenta invece l'HDL, il cosiddetto colesterolo buono. Il consumo di frutta secca oleosa è indicato anche nell'alimentazione dei vegetariani perché dà proteine verdi: 50 grammi di noci con insalata e pane sono un piatto completo e leggero. Gli unici che devono starne alla larga sono i soggetti che soffrono di allergie specifiche e chi è obeso. Per scoprire quali sono i benefici della frutta secca e quante calorie fornisce abbiamo intervistato Alessandra Bordoni, docente di scienza dell'alimentazione presso l'Università di Bologna, che si è occupata del progetto di Educazione Nutrizionale "Frutta secca è benessere"



- **Quanti mangiarne.** 30 g che equivalgono a 20 anacardi.
Quante calorie. 163,59kcal per porzione; 574kcal per 100 g.